

# 本文章已註冊DOI數位物件識別碼

## ▶ 正念傾向對因應與情緒調節彈性之影響

The Effect of Mindfulness on Coping and Emotion Regulation Flexibility

doi:10.30074/FJMH.201612\_29(4).0003

中華心理衛生學刊, 29(4), 2016

Formosa Journal of Mental Health, 29(4), 2016

作者/Author：張仁和(Jen-Ho Chang);黃金蘭(Chin-Lan Huang);林以正(Yi-Cheng Lin)

頁數/Page：391-411

出版日期/Publication Date：2016/12

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

[http://dx.doi.org/10.30074/FJMH.201612\\_29\(4\).0003](http://dx.doi.org/10.30074/FJMH.201612_29(4).0003)



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



## 正念傾向對因應與情緒調節彈性之影響

張仁和 黃金蘭 林以正

**研究目的：**本研究探討正念傾向與心理彈性的關聯，主要是檢視高正念者在不同情境下會有較佳因應策略與情緒調節策略，進而具有較佳的情境適配表現。正念係指活在當下、少卻我執；而心理彈性在近期正向心理學則聚焦於因應和情緒調節彈性，其中，因應彈性強調個體在面對可控制壓力情境時應配合問題導向策略，而面對不可控制壓力情境則搭配情緒導向策略。情緒調節策略彈性則認為個體在面對高張力負向情緒刺激時，宜採取分心策略以減緩直接的衝擊，而在面對低張力負向情緒刺激時，則宜採取認知再評估策略以處理該情緒，係研究一探討不同正念傾向的個體在因應彈性作業的表現。研究二探討不同正念傾向的個體在情緒調節策略選擇作業上的表現。**研究方法：**研究一( $n=117$ ，於2012年4月至6月蒐集)測量正念傾向以及因應彈性作業。研究二( $n=113$ ，於2012年10月至12月蒐集)測量正念傾向與情緒調節策略選擇作業。**研究結果：**高正念傾向的個體有較佳的因應彈性以及較適切之情緒調節策略選擇彈性。此外，低正念個體在研究一與二均有策略誤用之傾向。**研究結論：**正念與心理彈性有正相關聯，並在正念與心理彈性進行理論整合之分析。

**關鍵詞：**正念、心理彈性、因應彈性、情緒調節策略選擇彈性

張仁和：中央研究院民族學研究所助研究員；國立臺灣大學心理學研究所博士；專長領域與研究興趣為正念、正向心理學、文化與社會認知。(通訊作者；E-mail: jenhoc@gate.sinica.edu.tw)

黃金蘭：國立臺灣科技大學人文社會學科副教授；國立臺灣大學心理學研究所博士；專長領域與研究興趣為認知心理學。

林以正：亞洲大學心理學系暨心理學研究所兼任副教授；美國羅徹斯特大學心理學博士；專長領域與研究興趣為人際關係、正向心理學。

收稿：2016年12月04日；接受：2017年03月20日。

## 一、緒 論

「正念」(mindfulness)源於佛學，意旨活在當下，少卻我執，此般聚焦此時此刻而無評價的心態，即是能有效關注瞬息萬變情境的關鍵要素之一。在日常生活中，人們需要直接對當下情境所提供的訊息與刺激，給予立即回應；若稍有不慎，便會造成自我與他人的困擾。然而，要如何對各式訊息進行有效的取捨，並與時俱進，著實有賴於個體能否靈活地調整自我狀態，此即近期正向心理學所強調的「心理彈性」(psychological flexibility; Kashdan & Rottenberg, 2010)。是以，本研究探討正念對於心理彈性之關聯，係因正念強調的聚焦於當下係可有效審視外在情境的變化。而關於心理彈性，即是從因應彈性(coping flexibility)與情緒調節策略彈性著手(Cheng, 2001; Aldao, Sheppes, & Gross, 2015)。以下，將先探討正念與心理彈性之意涵，再論述正念與心理彈性之關連可能。

### (一) 正念

正念源自東方佛禪靜坐，係採取開放思維，集中注意力覺察此時此刻，且不對內在和外刺激訊息進行評價(Bishop et al., 2004; Brown, Ryan, & Creswell, 2007; Kabat-Zinn, 2003)。關於正念的心理歷程，即是讓個體在主位式的「自我覺察」(self-awareness)，進而轉入客位式的「自我觀察」(self-observation)的循環歷程(Williams, 2010)。自我覺察乃個體對內在狀態的知覺，強調「自我的涉入」(self-involvement)，於是產生認知上的評價，還有情緒上的引發。自我觀察則跳脫主觀之評定，盡量以旁觀之立場予以體驗。此時心理的感受與想法，便是單純而無評價的感受與想法，進而達到「去自我中心」(self-decentering)的境地。所謂的去自我中心，並非對自我的冷漠與疏離，而是以恰如其分的心理距離，不讓自我隨著環境的變化而有所波動，但又時時關注每一個當下；同時個體也不會與環境有所脫節，或是故意迴避負向感受(Bernstein, Hadash, Lichtash, Tanay, Shepherd, & Fresco, 2015)。

實徵研究發現，以正念為基礎的心理治療和介入活動，或是正念個別差異的測量，均顯示正念對於心理適應有正向效益與關聯。近期幾項大型的後設分析與回顧

研究顯示，在臨床上以正念為基礎的相關療法能夠降低憂鬱症的復發機率(Kuyken et al., 2016)，且正念活動對一般非精神疾病的個體亦有顯著正向效益(Khoury, Sharma, Rush, & Fournier, 2015)。此外，正念不僅對負向心理症狀能夠有所減緩，亦能提升正向心理功能，像是更能有效增益認知功能(Lao, Kissane, & Meadows, 2016)、提升自我控制和管理的能力(Tang, Holzel, & Posner, 2015)。

最後，Killingsworth與Gilbert(2010)發表在*Science*的研究更突顯了「活在當下」(living in the moment)對於幸福感的直接影響。他們藉由智慧型手機(iPhone)發送簡訊，請研究參與者回答當下是否在做「白日夢」(mind wandering)；如果是正在做白日夢，再評定此白日夢的內容為正向的、中性的、或是負向的，並記錄當下的幸福感。結果顯示，沒有在做白日夢的情況(活在當下)，比起做白日夢的狀態、甚至是正向內容的白日夢，所回報的幸福感是最高的。此外，做白日夢與否相對於研究參與者當下的活動(例如工作、購物、聊天、性行為…等)，前者對幸福感預測的解釋變異量高出五倍之多(做白日夢與否佔17.7%，活動類別則佔3.2%)。也就是說，即使所進行的活動讓人覺得無趣(例如工作)，倘若個體仍能「活在當下」，細部感受此時此刻，則對幸福感的提升仍有極大的助益。

整體而言，源於佛禪的正念思維，在歐美的正向心理學中亦趨獲得重視，且同時在身心適應的提升顯示極佳的效果。然而，以往研究較注重探討正念對心理健康的影響，本研究則以此延伸，聚焦於正念對心理彈性的影響，嘗試統整兩者在理論層次之連結，並以實徵資料檢驗之。

## (二)心理彈性

關於心理彈性的定義，早先Hayes及其研究團隊提出經驗迴避(experiential avoidance; Hayes, Wilson, Gifford, Follette, Strosah, 1996)的概念，而後建立「接納與承諾治療」(acceptance and commitment therapy; Hayes, Luoma, Bond, Masuda, Lillis, 2006)，由經驗迴避來分析心理僵化(psychological inflexibility)的元素，進而由此對應出心理彈性的特色，分別為(1)「對過去的支配與未來的恐懼」對比於「與當下經驗的接觸」；(2)「不清楚的價值觀」對比於「清晰的價值觀」；(3)「不行動與迴避」

對比於「承諾的行動」；(4)「固著於概念化的自我」對比於「自我的脈絡化」；(5)「認知混淆」對比於「去混淆」；與(6)「經驗迴避」對比於「接納」。更進一步地，Kashdan與Rottenberg(2010)則從更宏觀且由上而下的角度探討心理彈性的核心概念，並且延伸至心理健康的影響，進而將心理彈性的定義歸納出：(1)在變異的情境中能有效地調適；(2)可以重整的心理資源；(3)觀點轉換；與(4)平衡競爭的心理需求、慾望與生活範疇。整體而言，Hayes等人(2006)由自我的角度出發，主張心理彈性即是個體能有流動而不固著的心態；Kashdan與Rottenberg(2010)對心理彈性的看法涉入更廣泛的層面，包含個體如何解讀並回應外在的情境，並採取最佳化的回應策略，且也提及正念可能是提升的方法。據此，本研究依據Kashdan與Rottenberg(2010)的主張，且此也呼應近期人境互動的彈性觀(Aldao, 2013)，這部分會透過因應彈性和情緒調節策略彈性兩方面切入，係兩者均強調在個體在面對不同情境張力強度時，應予以採取適切的策略對應之。其中，因應彈性係由「可控」與「不可控」的壓力情境切入，而情緒調節策略彈性則由「低張力」與「高張力」的負向情緒刺激切入，係以「可控」呼應「低張力」，而「不可控」呼應「高張力」(Aldao, Sheppes, & Gross, 2015)，因而在此對應的理論架構適宜共同探討之，且此二部分亦影響心理健康甚多，以下分別介紹之。

## 1. 因應策略與心理彈性

因應彈性係由Cheng(2001; 2003)針對因應策略的相關研究結果提出反思和挑戰。以往因應策略的相關研究中，主張個體在面對壓力事件時，會有三種主要的回應方式，分別是「問題導向策略」(problem focus)：將焦點投入於問題本身，試圖去克服問題來源以減低壓力感；還有「情緒導向策略」(emotion focus)：將注意力關注於自己的情緒，以降低壓力事件所引發的負向情緒；以及迴避導向(avoidance)，也就是逃避不進行處理。以往的研究大致發現問題導向策略較能提升心理適應，而情緒與迴避導向則會對心理適應有不良的影響，主要是因為問題導向能有效解決壓力事件，使個體能消除壓力源，進而提升身心健康；然而情緒與迴避導向則無法解除壓力源，因此個體依舊會受到壓力源所影響(Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986; Folkman, Lazarus, Gruen, & DeLongis, 1986)。



然而，Cheng(2001; 2003)提出的反省是，難道所有種類的壓力源都能透過問題解決來消除嗎？倘若遇到無法消除的壓力源時(例如被診斷為癌症末期，已確知無法治癒好)，還執意進行問題導向的因應策略(仍執著尋求手術與藥物治療)，這樣對身心適應依舊能帶來正向的效果嗎？據此，她提出因應彈性的想法，認為個體在面對可控制的壓力事件時，採取問題導向策略則對身心健康有所幫助；反之，當面對無法控制的壓力事件時，則不宜採取問題導向策略，而適宜採取情緒導向策略；乃因此刻使用情緒導向策略，方能降低個體的焦慮感，進而緩衝壓力源所帶來的衝擊。最後對於迴避導向，由於該策略仍舊是採取退縮逃避不處理的方式，是以在實徵研究上得到的結果應是產生不良影響。

後續Cheng、Yang、Jun及Hutton(2007)嘗試建立出「因應彈性治療法」(flexible coping psychotherapy)，針對有消化不良症候群的個案，教導他們在不同情境應採取不同的因應方式，結果發現能有效降低病人的消化不良症狀和焦慮程度。這種「情境－策略適配」(strategy-situation fit)，對於身心健康的提升不僅在實驗室情境中獲得支持，也同時在真實的場域研究中獲得驗證。近期Cheng、Lau及Chan(2014)的整合分析也顯示，相對於其他因應策略的使用，在個體有適切的因應策略對應(如問題導向對應可控制、情緒導向對回應不可控制)，對於整體心理健康具有最穩定的預測力。

## 2. 情緒調節策略與心理彈性

依照Gross(1998a, 1998b)的觀點，情緒調節策略主要分為「再評估」(reappraisal)、「壓抑」(suppression)與「分心」(distraction)。再評估屬於「前置性焦點」(antecedent-focused)的情緒處理策略，由於個體尚未受到外在刺激而引發情緒，因此可事先針對外在刺激進行認知評估(cognitive appraisal)，進而予以轉化外在刺激所帶來的影響。壓抑則屬於「回應性焦點」(response-focused)的策略，主要是個體已經受到外在刺激而引發情緒，此時較無法再進行認知評估來轉化外在刺激，所以僅可以採取壓抑的方式來降低情緒的產生。最後，分心策略則相對較少受到關注。這在Sheppes與Gross(2011)的回顧中較特別被重視，而將此列為前導性焦點的策略，且分心策略的介入應當更早於再評估策略，係因是分心策略的介入時序應為「注意力

部署」(attentional deployment)的起始階段，而再評估則屬於在注意力投入後的「認知轉變」(cognitive change)階段，因而分心策略再介入順序先於再評估策略。

以往研究主要支持再評估策略對於心理適應(包含自尊、樂觀、心理幸福感、正性情緒)有正向關聯；相對的，壓抑策略則與心理適應有負向關聯(Gross & John, 2003)。甚至，在John與Gross(2004)一文中，直接將再評估策略定義為「健康的情緒調節」(healthy emotion regulation)，壓抑則為「不健康的情緒調節」(unhealthy emotion regulation)，以突顯出再評估所代表的正向功能，和壓抑所代表的負向功能。

然而，此觀點在近期則受到挑戰與調整，主要是忽略「分心」策略和「情境」的影響力。他們認為當個體在面對過於強烈的情緒刺激，便不易運用再評估進行認知轉換，此時若能以分心策略轉移注意力，則對於情緒調節應當更有所幫助。在Sheppes等人(2011)的研究中，再將負向情緒刺激區分出高強度(例如傷殘屍體、畸形、昆蟲)與低強度(例如爭執、武器)的圖片材料，讓參與者仔細看每張圖片五秒鐘，然後再回應他們所採用的情緒調節策略。結果顯示，當個體看到高負向強度的圖片時，大多會採取分心策略(分心70.7% vs. 再評估29.3%)；相對的，當看到低負向強度圖片時，則會採取再評估策略(分心23.7% vs. 再評估76.3%)，顯示一般人對於外在刺激的情緒調節策略彈性。據此，他們認為此概念應能延伸至心理病理學的探討，像是憂鬱症可能是過於依賴再評估，亦即在面對強度過大的負向刺激還是執著於認知轉換，因而形成憂鬱反芻；而焦慮症患者則是過於使用分心策略，無論一般或是強度過大的負向刺激均予以迴避，而使身心過於警覺導致高度緊張感。因此，真正的情緒調節彈性(emotion regulation flexibility)亦涉及外在訊息的強度，倘若過強則應當分心以迴避之，不強則進行再評估以轉化之，以顯示個人與環境刺激的彈性調控。

然而，在Sheppes等人(2011)的研究中，卻忽略了早期Gross(1998a, 1998b)提及的情緒壓抑策略，而只有比較再評估與分心這兩種策略。壓抑策略在John與Gross(2004)定義為不健康的情緒調節策略，若將此也加入進行比較，則更可以了解不同正念程度的個體，在整體情緒調節策略上的使用趨勢，並且能更完整地讓參與

者進行策略決策，而不是只有兩種限定策略的選擇。因此在本研究中，將會加入情緒壓抑策略也作為評估，不僅是為了捕捉更完整的情緒調節策略使用方式，也更可以了解不同正念程度的個體，在不同情緒情境下的情緒調節策略彈性，且也預期高正念個體若能展現情緒調節彈性之特色，是以在面對高負向情緒情境時，其壓抑策略使用會較分心策略少；面對低負向情緒情境時，其壓抑策略使用會較再評估策略少。

### (三) 正念與心理彈性

正念即是在態度上活在當下、感受此時此刻，更是由下而上、開放的、接納的、且不評價的心理歷程。心理彈性則強調不對外在訊息用同一套的方式來評估和回應；而是在充分理解後，再靈活地選擇出適宜的方式來回應。然而，要如何做到充分理解而非衝動行事？這需要個體是否能接納並實然地感受當下的訊息，而非總是由上而下地用概念化和精緻化的既定思維予以解讀，這即是正念的重要特色。不僅如此，正念在自我層面由於有較少的執著涉入，因而有較少的雜念與想法佔據心思，是故能提供較多的心理資源。近期Malinowski(2013)的觀點也呼應本研究之觀點，他從正念禪定切入，認為其核心機制即是由活在當下隨境轉換的注意力層面，再拓展至「認知彈性」(cognitive flexibility)與「情緒彈性」，進而產生「有彈性的行動」(acting flexibly)，最後提升幸福感。其中注意力層面，即是個體能專注於當下，也就是正念的核心。然而，Malinowski(2013)僅提供一個理解正念禪定活動的架構，未有實徵資料檢驗，並且較聚焦於靜坐本身，而非正念心理構念層次的歷程。

據此，本研究係以實徵研究探討正念對於因應彈性和情緒調節彈性之影響，係透過正念量表區分出高與低正念的個體，即是以類實驗法了解不同正念傾向在因應與情緒調節彈性上的差異，一來能從個別差異的角度了解其關聯性，二來則能捕捉這些個體在不同情境下的策略應用行為範式，呼應近代社會認知導向強調人(內在)與情境(外在)的交互關聯性(Mischel, 2004)。而以Brown和Ryan(2003)所編製的正念覺察注意量表(Mindful Attention Awareness Scale，簡稱MAAS)作為本研究表徵正念的工具，係因該量表從佛學角度探討正念在心理學構念化的核心。他們主張以原來的



airiti

巴利文理解，正念即是一種能持續專注於當下經驗的能力，而該概念也獲得大部分佛學學者的支持，同時也是靜坐經驗中的主要過程(Brown, Ryan, Creswell, 2007)。因此將正念聚焦於「注意力／行為覺察」，一方面較能對應於構念層次，二方面也將正念視為較簡約的概念，避免過多的向度造成混淆。而在心理計量特性上，MAAS不僅在理論上與佛禪思維較為貼近，也同時在心理計量上顯示穩定的信效度(Brown, West, Loverich, & Biegel, 2011)，故本研究以MAAS表徵正念有其適切性。在理論層次上，由於正念富含覺察且專注於當下，係以能有效審視不同的情境訊息，而能回應出適配於該情境的方式，因此，本研究所用的因應彈性與情緒調節彈性，均是聚焦於情境適配的彈性指標，且對於心理健康有其直接影響。是以，研究一聚焦正念對因應彈性的影響，預期相較於低正念的個體，高正念的個體在可控制的情境使用較多的問題解決導向，在不可控制的情境則用較多情緒導向。研究二則探討正念在情緒調節策略的彈性表現，故推論相對於低正念的個體，高正念的個體在高張力負向情緒情境使用較多分心策略，而在低張力負向情緒情境使用較多認知再評估策略。

## 二、研究一：正念與因應彈性

研究參與者為修習北部某大學普通心理學課程的學生，共117名(女59%， $Mean=20.48$ 歲， $SD=1.42$ )，於2012年4月至6月招募之，以加分形式參與研究，同一時段有數個不同的研究可參與並給予加分，是以參與者有充分的權利能進行選擇，進行方式為施測正念量表與因應彈性作業。

### (一)測量工具

正念量表：本研究使用Brown與Ryan(2003)正念覺察注意量表，該量表為目前最廣泛使用之正念工具，共有15題，為李克特氏六點量表，由於該量表全部為反向題，在原始版的量尺敘述係從「1分幾乎總是」到「6分幾乎沒有」，容易與填答習慣相反，因而產生混淆。是故後續有相關研究調整量尺敘述，將1分改為「幾乎沒

有」到6分為「幾乎總是」，之後再進行反向計分，以算出正念程度，依舊是分數愈高，表示正念程度愈高(Cheyne, Carriere, & Smilek, 2006)。本研究亦採用此方式，將1分改為「幾乎沒有」到6分為「幾乎總是」，之後再反向計分得到正念程度。該量表之中文版由張仁和、林以正與黃金蘭(2011)所翻譯，同樣顯示為單一因素結構，且對於心理健康有穩定的預測效果；並在控制自尊與社會期許後，預測效果依舊維持，充分地顯示該量表跨文化的穩定性。不僅如此，該量表目前在臺灣也有不少應用，像是能預測主觀幸福感(Chang, Huang, & Lin, 2015)、運動員的心理健康(Chen, Wu, & Chang, in press)……等，顯示出該工具於本地之適用性。研究一正念覺察注意力量表之Cronbach  $\alpha = .87$ 。

因應彈性作業：依據Cheng(2001)的作業程序，讓參與者自行回憶並書寫四個可控制的壓力事件，還有四個不可控制的壓力事件，總共有八個事件。當書寫完每個壓力事件後，再從三個因應策略中選出當初的處理方式，分別為：問題解決導向(想直接處理這件事的問題以改善它對您的影響)、情緒解決導向(想減少或控制這件事為您帶來的煩惱及不安的感覺)、與迴避導向(想要避免直接處理這件事)。根據因應彈性計分原則，係是在可控制的壓力事件選擇問題解決導向給予1分，但選取情緒或逃避導向則為0分；相對的，在不可控制壓力事件選擇情緒解決導向給予1分，但選取問題或逃避導向則為0分。因有四個可控制的壓力事件與四個不可控制的壓力事件，八個事件所以最高分會是8分(四個可控制壓力情境均選擇問題導向，以及四個不可控制壓力情境均選擇情緒導向)，最低分則是0分(四個可控制情境都沒有選問題導向，以及四個不可控制情境均沒有選情緒導向)，分數加總愈高表示愈具因應彈性。此外，研究一也分析迴避策略的整體比率，乃將可控制與不可控制情境的迴避導向使用次數予以加總，以探討不同程度的正念個體，在因應彈性與選擇迴避策略的差異。

## (二) 研究一結果

首先，以中文版MAAS區分出高與低正念的參與者，其中前25%分數的參與者共28名(女57%， $Mean=20.47$ 歲， $SD=1.57$ ，MAAS  $Mean=4.65$ ， $SD=0.39$ )，後

表一 高與低正念組在不同情境的因應策略選擇

| 情境        | 因應方式 | 低正念組<br><i>Mean (SD)</i> | 高正念組<br><i>Mean (SD)</i> |
|-----------|------|--------------------------|--------------------------|
| 可控制的壓力情境  | 問題導向 | 1.82 (0.90)              | 3.13 (0.68)              |
|           | 情緒導向 | 1.42 (0.84)              | 0.77 (0.68)              |
|           | 迴避   | 0.75 (0.65)              | 0.10 (0.31)              |
| 不可控制的壓力情境 | 問題導向 | 1.11 (0.99)              | 1.13 (1.01)              |
|           | 情緒導向 | 1.86 (0.97)              | 2.30 (0.95)              |
|           | 迴避   | 1.04 (0.93)              | 0.57 (0.82)              |
| 因應彈性程度    |      | 3.68 (1.22)              | 5.43 (1.19)              |

25%分數的參與者共30名(女64%， $Mean=20.89$ 歲， $SD=1.29$ ；MAAS  $Mean=2.81$ ， $SD=0.48$ )，兩組的性別比例與年齡皆無顯著差異， $ps>.27$ ，而MAAS之得分則有顯著差異， $t_{(56)}=16.08$ ， $p<.001$ ， $d=4.29$ 。高與低正念組在可控制與不可控制情境下的因應策略選擇，及因應彈性的程度如表一所示。之後，進行正念(高vs.低)在因應彈性與迴避策略的獨立樣本 $t$ 檢定，針對因應彈性分數，係將在可控制的壓力情境中選擇問題導向比率，加上不可控制的壓力情境選擇情緒導向的比率，結果發現相較於低正念組，高正念組有較高的因應彈性， $t_{(56)}=5.54$ ， $p<.001$ ， $d=1.48$ 。另外，對於迴避策略來看，低正念組則有較高的比率， $t_{(56)}=-4.07$ ， $p<.001$ ， $d=1.08$ 。若以全樣本來看，將每位參與者的因應彈性與正念測量分數求相關，結果呈現為顯著正相關( $r=.24$ ,  $p=.01$ )，顯示正念程度愈高，因應彈性愈高，也與將樣本分成高與低正念組的結果雷同。

此外，若以低和高正念組的組內因應策略表現來看，可發現組別在不同情境之間的策略使用差異。首先，對高正念組來看，在可控制的壓力情境下，使用問題解決導向顯著大於情緒導向和迴避導向， $F_{(2, 58)}=149.71$ ， $p<.001$ ， $\eta_p^2=.84$ ；而在不可控制的情境中，高正念的個體使用情緒處理導向顯著大於問題解決導向和迴避導向， $F_{(2, 58)}=18.09$ ， $p<.001$ ， $\eta_p^2=.38$ ，而在兩種控制感的情境中，迴避策略均為顯著最少使用的策略，顯示了高正念個體在不同壓力情境中的因應彈性特色。

然而，對低正念組而言，在可控制的壓力情境下，使用問題解決導向策略和情

緒處理導向策略無顯著差異，但均大於使用迴避導向策略， $F_{(2, 54)}=8.51$ ， $p=.001$ ， $\eta_p^2=.24$ ；而在不可控制的情境中，則是使用情緒處理導向顯著大於問題解決導向和迴避導向， $F_{(2, 56)}=4.06$ ， $p=.02$ ， $\eta_p^2=.13$ ，但問題解決導向和迴避導向則無顯著差異。這突顯出低正念組在可控制的壓力情境下較無法區辨出適宜的因應策略，而在不可控制的情境中雖然會較常採用情緒導向策略，但是亦會有較高的比率採取迴避導向策略。

### (三) 研究一小結

研究一係探討正念程度在不同情境下，是否能有適切的因應方式。因應彈性的測量係定義在可控制的壓力情境下能夠採取較為主動的問題焦點，而在不可控制的情境下則為情緒焦點(Cheng, 2001, 2003; Cheng, Lau, & Chan, 2014)。結果呼應研究假設，顯示高正念的個體有較佳因應彈性，即在可控制的壓力情境下，使用較多問題焦點策略；而在不可控制的壓力情境下，則用較多情緒導向策略，並在整體使用較少迴避策略。然而，在低正念的個體中，則較無法明確區辨出壓力情境和策略選擇的適配性，而產生錯用的情形。這突顯正念能使個體在不同情境下，選擇適切的因應方式，而非只固著於某種特定的因應方式，或者是錯用因應方式。以下，研究二則延伸至情緒調節策略彈性，係探討不同正念程度的個體，在不同強度的負向情緒刺激下，其回應方式的差異。

## 三、研究二：正念與情緒調節策略選擇彈性

研究參與者為修習北部某大學普通心理學課程的學生，共113名(女43%， $M=19.76$ 歲， $SD=2.02$ )，於2012年10月至12月招募之，以加分形式參與研究，同一時段有數個不同的研究可參與並給予加分，是以參與者有充分的權利能進行選擇。首先，施測中文版正念覺察注意量表(同研究一)，該量表於研究二之Cronbach  $\alpha=.84$ 。之後，便進行情緒調節策略的選擇作業。

## (一) 測量工具

關於情緒調節策略選擇作業係參考Sheppes等人(2011)的實驗程序並予以調整。首先，因為Sheppes等人(2011)使用的負向高強度情緒刺激，多為血腥與暴力圖片(Lang, Bradley, & Cuthbert, 2008)，為降低參與者產生不良心理負擔之可能，本研究採負向情緒情境故事的方式，先自編三則高與低負向情緒強度的故事(共六則)，由另外26位研究參與者(女46%， $Mean=22.38$ 歲， $SD=4.36$ )進行預試。評估經驗到負向情緒程度(1分表示很少，6分表示很大)和激發程度(1分表示很少，6分表示很大)，然後再選出負向情緒程度和激發程度都最高的故事情境，作為高負向情緒強度的實驗材料；而負向情緒程度和激發程度都最低的故事情境，則作為低負向情緒強度的實驗材料。預示結果顯示，高負向情緒強度的情境為：「想像當您在新聞上看到真實的血腥影像，像是戰亂或車禍意外的屍體或傷殘影像時」(負向情緒程度 $Mean=4.46$ ， $SD=.81$ ；情緒激發程度 $Mean=4.38$ ， $SD=.69$ )；低負向情緒強度的情境為：「想像當您在電影或電視節目中看到傷感或不愉快的劇情片段時，例如親情與爭執時」(負向情緒程度 $Mean=2.96$ ， $SD=.82$ ；情緒激發程度 $Mean=3.30$ ， $SD=.84$ )。相依樣本 $t$ 檢定顯示高負向情緒強度的情境，在負向情緒程度， $t_{(25)}=10.82$ ， $p<.001$ ， $d=4.32$ ；情緒激發程度， $t_{(25)}=5.62$ ， $p<.001$ ， $d=2.25$ ，均顯著大於低負向強度情緒情境。

於正式研究中，研究者先對參與者說明「分心」、「再評估」與「壓抑」三種情緒調節策略的意義，指導語如下：「一般人在面對會引發自己情緒的事物時，主要會有三種調節方式。第一種叫作『分心』策略，也就是立即將注意力轉移到其他事物上。第二種叫作『再評估』策略，是讓對自己引發情緒的事物，進行另一種解讀和理解。最後的叫作『壓抑』策略，也就是忍耐經驗到的情緒，盡量不表達出來。」然後，再讓參與者閱讀前述選出的高與低負向情緒張力的情境，之後回答使用這三種情緒調節策略的使用意向，為6點量表，1分表示很少使用，6分表示很常使用。這部分與Sheppes等人(2011)的不同在於，本研究再加入壓抑策略的選擇，如同前文提及，壓抑策略對於心理健康有其負向影響，且亦是Gross等人研究中所強調的情緒調節策略(Gross, 1998a, 1998b; John & Gross, 2004)，是以能更理解不同正念個體其情緒調節策略使用與彈性展現。由於研究二故事情境是讓參與者進行想像的，不



像研究一中的因應彈性是書寫真實的壓力事件，或是Sheppes等人(2011)使用真實的情緒圖片。所以，本研究在策略選擇的部分不採迫選的方式(例如從分心、再評估、與壓抑策略三選一)，因為並不是回答一個已經發生的事情，而是假設類似情境，所以可能每個策略都有使用的可能，是以會針對每個情緒調節策略使用意向進行評估，以更了解個體在情緒調節策略使用上隨情境變異的程度。

## (二) 研究二結果

首先，以中文版正念覺察注意量表區分出高與低正念的參與者，其中前25%的參與者共29名(女41%， $Mean=20.03$ 歲， $SD=2.04$ ， $MAAS\ Mean=4.74$ ， $SD=0.31$ )，後25%的參與者共26名(女42%， $Mean=19.92$ 歲， $SD=1.54$ ； $MAAS\ Mean=2.97$ ， $SD=0.32$ )，兩組的性別比例與年齡皆無顯著差異， $ps>.82$ ，而MAAS之得分則有顯著差異， $t_{(53)}=20.46$ ， $p<.001$ ， $d=5.62$ 。高與低正念組在高與低負向情緒張力情境下的情緒調節策略選擇如表二所示。

之後，進行正念(高vs.低)×情境(高vs.低負向情緒強度)×策略(分心、再評估、壓抑)的三因子混合設計變異數分析。結果發現情境有主要效果， $F_{(1, 106)}=4.47$ ， $p=.04$ ， $\eta_p^2=.08$ ；情境×策略交互作用顯著， $F_{(2, 106)}=8.41$ ， $p<.001$ ， $\eta_p^2=.14$ ；正念×情境×策略交互作用顯著， $F_{(2, 106)}=14.04$ ， $p<.001$ ， $\eta_p^2=.21$ 。而之後二階單純交互作用發現高與低情境時均顯著， $Fs>7.54$ ， $ps<.01$ ，是以進行單純單純主要效果檢定發現，在高負向情緒強度情境時，高正念組會比低正念組更傾向使用分心策

表二 高與低正念組在高與低負向情緒張力的策略選擇

| 情境        | 情緒調節策略 | 低正念組<br><i>Mean (SD)</i> | 高正念組<br><i>Mean (SD)</i> |
|-----------|--------|--------------------------|--------------------------|
| 高負向情緒強度情境 | 分心     | 3.54 (1.30)              | 4.55 (1.02)              |
|           | 再評估    | 3.62 (1.20)              | 2.97 (1.24)              |
|           | 壓抑     | 3.54 (1.48)              | 3.45 (1.12)              |
| 低負向情緒強度情境 | 分心     | 3.27 (1.28)              | 3.17 (1.51)              |
|           | 再評估    | 3.00 (1.27)              | 3.97 (1.37)              |
|           | 壓抑     | 3.27 (1.37)              | 3.59 (1.35)              |

略， $F_{(1, 53)}=10.41$ ， $p=.002$ ， $\eta_p^2=.19$ ；而在壓抑與再評估策略則無差異， $ps>.06$ 。相對的，在低負向情緒強度情境時，高正念組會比低正念組更傾向使用再評估策略， $F_{(1, 53)}=7.61$ ， $p=.008$ ， $\eta_p^2=.14$ ；而在壓抑與分心策略則無差異， $ps>.39$ 。

若以全樣本來看，將所有研究參與者在高負向情緒強度情緒採用分心策略的傾向，加上在低負向強度情境採用再評估策略的傾向，作為情緒調節策略選擇彈性的分數，再和正念量表求相關，結果呈現為顯著正相關( $r=.22$ ,  $p=.01$ )，顯示正念程度愈高，情緒調節策略選擇在情境敏感度的區辨較為明顯，是以將全樣本分成高與低正念組的結果接近。

如同研究一的分析方式，若以低和高正念組的組內情緒調節策略表現來看，可發現組別在不同情境之間的策略使用差異。首先，對高正念組來看，在高負向情緒強度情境下，使用分心策略顯著大於再評估策略和壓抑策略， $F_{(2, 56)}=12.07$ ， $p<.001$ ， $\eta_p^2=.30$ ，而壓抑策略和再評估策略則無顯著差異；而在低負向情緒強度情境下，三者策略使用則無顯著差異， $F_{(2, 56)}=2.00$ ， $p=.14$ ，但有趨勢為高正念個體在再評估策略偏高，大致符合高正念個體在不同負向情緒強度情境中的策略彈性特色。然而，在低正念組中，無論是高和低負向情緒強度的情境，三種策略的使用均無顯著差異， $F_s<0.5$ ， $p>.65$ ，突顯出低正念組較無法區辨出適宜的情緒調節策略。

### (三) 研究二小結

研究二發現相較於低正念的個體，高正念的個體會傾向在高負向情緒強度的情境中，使用分心策略的意向較高。同樣地，對比於低正念組，高正念組在低負向情緒強度的情境中，會採用再評估策略的意向較高。此外對於低正念組而言，無法展現彈性的關鍵可能在於策略區辨上的混淆，即是在高或是低負向情緒強度的情境中，有相同的偏好使用三者策略，而不是有效使用適切的策略。

## 四、討論與建議

正念與心理彈性均為近期正向心理學所探討之重要課題，而本研究欲探討不同

airiti

正念程度之個體與心理彈性的關聯，透過兩個研究依序檢視因應彈性以及情緒調節策略彈性。結果顯示，高正念的個體在不同情境下，均能以適切的方式予以回應，展現出心理彈性之特色。整體而言，正念所富含的不帶評價的覺察與關注，即是能讓個體時時關照外在的身體知覺與內在的情緒感受，進行在面對瞬息萬變的外在情境時，不會受限於既有的策略方式，而是能透過聚焦於當下的覺察注意進而採取最佳的行動。

細部來看，研究一的因應彈性是強調情境的控制性，研究二的情緒調節策略彈性則是聚焦情境的負向張力。研究一顯示在可控制的情境中，高正念個體會採取較主動的問題解決導向，以積極的態度處理當下的困境；在不可控制的情境中，則會採取較緩和的情緒解決導向，整頓好自我內在的心理狀態。另一方面，研究二顯示在高負向情緒強度的情境中，相較於低正念的個體，高正念者會採取較轉移注意力的分心策略；而在低負向情緒強度的情境中，則會使用意義詮釋的再評估策略。此外，低正念情向的個體中，研究一與研究二均顯示出他們無法有效區辨策略使用，甚至略有誤用的傾向，且在研究二的狀況更為明顯，這可能表示其對不同程度的負向情緒訊息敏感度不高，抑或對不同策略之效益有其不了解，也有可能兩種限制並存，值得未來研究更進一步了解。

### (一)人境互動式的彈性觀

本研究採取人境互動式的彈性觀，於近期受到不少重視，像是Aldao(2013)便直指以往情緒調節研究大都忽略情境的效果，並過於宣稱單一策略便能有良好心理適應。這樣不僅限制了情緒調節機制的探索，更對於心理病理學有極不良的影響，在他的觀點中，許多心理疾患並非無法習得或擁有這些情緒調節策略，而是能用但卻誤用，或是能用但因過往習慣而不用，如是造成沒有彈性而心理僵化。不僅如此，Gross(2015)近期也指出在未來的情緒調節策略研究，應嘗試擺脫單一方法多方應用的觀點，尤其是強調偏向主動或對外在環境調整的策略，例如問題解決導向的因應方式，或是再評估的情緒調節策略。他建議未來研究方向應是朝不同環境均有其適配方法，目的是尋找出不同情境之下的潛在向度，而由此向度思考適配的對應

方式。像是Gross高度讚賞Cheng(2001, 2003)在因應彈性上的研究，即是捕捉到關鍵的「可控制／不可控制」的向度，由此對應至問題導向和情境導向。他們目前對再評估與分心策略的使用，係以情緒張力的角度予以區分其適用性(Sheppes et al., 2011; Sheppes & Gross, 2011)，但近期也嘗試用新的向度進行區分，像是Sheppe、Scheibe、Suri、Radu、Blechert與Gross(2014)便以「涉入」(engagement)與「去涉入」(disengagement)情緒刺激的意願作為軸度，即是在低張力的情緒刺激，個體較願意處理情緒訊息，故使用再評估作為主要調節策略；相對的，面對高張力的情緒刺激，則會有較低的意願去處理情緒訊息。「涉入／去涉入」類似於因應彈性中的「可控制／不可控制」向度，即是個體能否去介入外在環境，抑或得向內調整，降低外在環境對自身的影響。據此，本研究的發現不僅呼應人境互動式的彈性觀點，更突顯正念與此心裡彈性的正向關聯，即個體在面對不同情境狀態時，是可能藉由正念來適切回應環境的要求，進而促使良好的身心適應。

## (二) 研究限制與未來研究方向

本研究主要以正念個別差異的角度切入，未來則可嘗試讓參與者隨機分配至較長期的正念活動(例如8週的正念減壓訓練)和等待組，然後再比較兩組在不同彈性指標的差異。此外，就更嚴謹的實驗設計方式來看，控制組也可以加入其他主動控制介入活動(active control intervention)，像是Goldin、Ziv、Jazaieri、Hahn與Gross(2013)則發現，正念減壓訓練比起有氧運動介入組(aerobic exercise)，在對社交焦慮症(social anxiety disorder)的治療有較顯著的效果，不僅能降低較多的負向情緒，且在面對負向自我信念的操弄時(例如看到「我很糟糕」的語句)，會促動較多的注意力腦區活化，進而由注意力的集中來減緩負向情緒，但在有氧運動組卻沒有這樣的効果。最後，相關研究也顯示正念能促進認知功能，尤其在注意力與執行功能的認知作業上，有其相對穩定的正向效益(Kuo & Yeh, 2015; Tang, Holzel, & Posner, 2015)，是以本研究所發現正念與心理彈性之關聯，也可能是透過認知作業轉換效益予以提升。因此，在未來研究除了能加入正念活動組之外，還可以嘗試用其他主動介入活動作為控制組，並且還可以進行長期追蹤，了解正念活動介入時間長短(或參與者練習時間長短)與認知表現對於心理彈性之關聯。

## 謝 詞

感謝科技部提供的經費補助(MOST 104-2511-S-003-020)

## 參考文獻

- 張仁和、林以正、黃金蘭(2011)。〈中文版「止觀覺察注意量表」之信效度分析〉。《測驗學刊》，專刊，235-260。
- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155-172.
- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Behaviour Therapy*, 39(3), 263-278.
- Bernstein, A., Hadash, Y., Lichtash, Y., Tanay, G., Shepherd, K., & Fresco, D. M. (2015). Decentering and related constructs: A critical review and metacognitive processes model. *Perspectives on Psychological Science*, 10(5), 599-617.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology-Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. A., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237.
- Brown, K. W., West, A. M., Loverich, T. M., & Biegel, G. M. (2011). Assessing adolescent mindfulness: Validation of an adapted Mindful Attention Awareness Scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological Assessment*, 23(4), 1023-1033.
- Chang, J. H., Huang, C. L., & Lin, Y. C. (2015). Mindfulness, basic psychological needs fulfillment, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 16(5), 1149-1162.



- Chen, L. H., Wu, C. H., & Chang, J. H. (in press). Gratitude and athletes' life satisfaction: The moderating role of mindfulness. *Journal of Happiness Studies*.
- Cheng, C. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 814-833.
- Cheng, C. (2003). Cognitive and motivational processes underlying coping flexibility: A dual-process model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 425-438.
- Cheng, C., Lau, H. P., & Chan, M. P. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1582-1607.
- Cheng, C., Yang, F. C., Jun, S., & Hutton, J. M. (2007). Flexible coping psychotherapy for functional dyspeptic patients: A randomized, controlled trial. *Psychosomatic Medicine*, 69(1), 81-88.
- Cheyne, J. A., Carriere, J. S. A., & Smilek, D. (2006). Absent-mindedness: Lapses of conscious awareness and everyday cognitive failures. *Consciousness and Cognition*, 15(3), 578-592.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health-status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.
- Goldin, P., Ziv, M., Jazaieri, H., Hahn, K., & Gross, J. J. (2013). MBSR vs aerobic exercise in social anxiety: fMRI of emotion regulation of negative self-beliefs. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 65-72.
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.

- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1333.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology-Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519-528.
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932-932.
- Kuo, C. Y., & Yeh, Y. Y. (2015). Reset a task set after five minutes of mindfulness practice. *Consciousness and Cognition*, 35, 98-109.

- Kuyken, W., Warren, F. C., Taylor, R. S., Whalley, B., Crane, C., Bondolfi, G., ... Dalgleish, T. (2016). Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in prevention of depressive relapse: An individual patient data meta-analysis from randomized trials. *JAMA Psychiatry*, 73(6), 565-574.
- Lang, P. J., Bradley, B. N., & Cuthbert, B. N. (2008). *International Affective Picture System (IAPS): Affective ratings of pictures and instruction manual (Technical Report No. A-8)*. Gainesville: University of Florida.
- Lao, S. A., Kissane, D., & Meadows, G. (2016). Cognitive effects of MBSR/MBCT: A systematic review of neuropsychological outcomes. *Consciousness and Cognition*, 45, 109-123.
- Malinowski, P. (2013). Neural mechanisms of attentional control in mindfulness meditation. *Frontiers in Neuroscience*, 7, 8.
- Mischel, W. (2004). Toward an integrative science of the person. *Annual Review of Psychology*, 55, 1-22.
- Sheppes, G., & Gross, J. J. (2011). Is timing everything? Temporal considerations in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 15(4), 319-331.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J. J. (2011). Emotion-regulation choice. *Psychological Science*, 22(11), 1391-1396.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J., & Gross, J. J. (2014). Emotion regulation choice: A conceptual framework and supporting evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(1), 163-181.
- Tang, Y. Y., Holzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225.
- Williams, J. M. G. (2010). Mindfulness and psychological process. *Emotion*, 10(1), 1-7.

# The Effect of Mindfulness on Coping and Emotion Regulation Flexibility

JEN-HO CHANG, CHIN-LAN HUANG, YI-CHENG LIN

**Purpose:** This study investigates the relation of mindfulness to psychological flexibility. Mindfulness indicates living in the present without judgment. Psychological flexibility focuses on coping and emotion-regulation flexibility. Coping flexibility indicates the degree to which individuals are able to apply a problem-focused coping strategy in a controllable stressful situation, and an emotion-focused coping strategy in an uncontrollable stressful situation. Emotion regulation flexibility indicates the degree to which individuals can apply a distraction emotion-regulation strategy in facing a highly intensive negative emotional stimulus, and a reappraisal emotion-regulation strategy in facing a negative emotional stimulus of low intensity. **Methods:** In Study 1, 117 participants (mean age = 20.47 years, 57% female; recruited from 2012 April to June) completed a measure of mindfulness and coping flexibility tasks. In Study 2, 113 participants (mean age = 19.76 years, 43% female; recruited from 2012 October to December) completed a measure of mindfulness and emotion-regulation flexibility tasks. **Results:** The results revealed that high mindful individuals demonstrated better coping flexibility (Study 1) and emotion-regulation flexibility (Study 2). Low mindful individuals had an inconsistent profile both in use of coping strategies (Study 1) and emotion-regulation strategies (Study 2). **Conclusions:** Mindfulness is essential for psychological flexibility, and our studies demonstrated that high mindful individuals are better than low mindful individual on both coping and emotion regulation flexibility.

**Key words:** mindfulness, psychological flexibility, coping flexibility, emotion regulation flexibility

---

Jen-Ho Chang: Assistant Research Fellow, Institute of Ethnology, Academia Sinica. (Corresponding Author, e-mail: jenhoc@gate.sinica.edu.tw)

Chin-Lan Huang: Associate Professor, Department of Humanities and Social Science, National Taiwan University of Science and Technology.

Yi-Cheng Lin: Adjunct Associate Professor, Department of Psychology, Asia University.